



News #18 - Juin 2024

Bienvenue sur ma newsletter de Juin !!

Ce mois-ci, je vous écris sur une de nos huiles très présente dans nos placards :
l'huile d'olive.

Elle est connue **depuis très longtemps** : les grecs anciens, les phéniciens, les arabes, les berbères, les romains l'utilisaient dans leur cuisine. Ils sont à **l'origine de la cuisine méditerranéenne.**

Nous en consommons en moyenne par an et par habitant **1.6L en France !**



Particularité et Intérêt

L' [huile d'olive](#) est excellente pour notre santé grâce à sa composition : riche en acides gras monoinsaturés (les omégas) ; en polyphénols (les antioxydants) ; et en vitamines (A,E,K).

Réduction de l'hypertension

Equilibre d'un diabète de type 2

Diminution du cholestérol

Soutien contre l'ostéoporose

Protection des gencives

Prévention des cancers

Aide contre la constipation

Propriété anti-inflammatoire

Comment l'utiliser ?

L'huile d'olive s'utilise aussi bien **froide que chaude**. Mais, plus elle est chaude, plus elle perd ses qualités nutritionnelles. **Pensez à l'utiliser en fin de cuisson !!**

Aussi, elle ne s'utilise surtout pas pour la friture. Au delà de 160° pour l'huile d'olive vierge extra et 210° pour l'huile d'olive vierge, il y a une oxydation du produit pouvant être toxique pour l'organisme.

Elle se conserve dans un bidon en métal ou une bouteille en verre teintée à **l'abri de la lumière** et à une température ne dépassant pas 20°C. Elle doit être consommée dans son année de cuvée et dans les 3 à 4 mois qui suivent son ouverture.

Bien choisir : origine identifiée clairement (pays d'origine, année de récolte) + bio (pour l'absence de pesticides) + AOP (gage de qualité) + nom du producteur et/ou du moulin + indication du fruité.



Quelles sont les différents types d'huile d'olive ?

- **HO vierge extra** : qualité supérieure obtenue uniquement par pression mécanique des olives, aucun additif, taux d'acidité faible (grande qualité gustative)
- **HO vierge** : obtenue par pression mécanique des olives (un peu moins bonne qualité)
- **Huile de grignons d'olive** : issue des peaux, résidus de pulpe et de fragments de noyaux d'olives
- **HO courante** : issue d'un assemblage d'huiles d'olives d'origines diverses et raffinées c'est-à-dire réchauffées

Différentes indications du goût

Son goût correspond au "fruité" de l'huile d'olive. Il dépend de la **maturité** à laquelle les olives ont été récoltées.

- Le fruité vert : avec des olives **non mûres**, les plus riches en polyphénols (arôme poivré, notes de menthe et fruits secs)
- Le fruité mûr : avec des olives à maturité **bien noires** (saveur plus douce et plus ronde, notes d'amande fraîche et de fleurs)

- Le fruité noir : avec des olives fermentées (saveur crémeuse, arôme de sous bois, notes sucrées et boisées)



Olives vertes



Huile d'olive



Olives noires

Astuces beauté / entretien / jardinage

L'huile d'olive est **nourrissante et régénérative** pour la peau et les cheveux, fortifiante pour les cils, **soignante** pour les ongles cassants, **limitante** pour l'apparition des rides et tout simplement elle peut être utilisée comme un **démaquillant** naturel.

A la maison, elle retire les taches sur les meubles en bois, fait briller les meubles en bois ou l'acier inoxydable, protège les poêles en fonte, décolle facilement les étiquettes, retire le cambouis et la peinture sur les mains, décoince les fermetures éclair, elle ravive le cuir ... etc ...

Au jardin, elle chasse les pucerons, nourrit les feuilles des plantes et leur terre en pot, favorise la cicatrisation des arbres après la taille, préserve les outils de jardinage contre la rouille.



Besoin de conseils pour bien choisir votre huile d'olive, n'hésitez pas à prendre rendez vous à mon cabinet.

[Prendre rdv](#)

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

[01 46 03 65 35](#) - [06 09 46 38 28](#) - diane@osteods.com

www.osteods.com

